

給食だより 7月号



暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなって頭がぼ～っとするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために食事や水分補給に気をつけましょう。

暑さに負けない食事をしましょう。

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけましょう。

冷たいアイスやジュースをとりすぎるとおなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養が偏ってしまいます。



2 朝ごはんをしっかり食べましょう。

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事な働きをします。とくに朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。またみそ汁やスープは夏の水分補給にも役立ちます。



3 夏野菜をたくさん食べましょう。

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものには、ビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやトマト、きゅうりはおやつとして食べるのもいいでしょう。



4 牛乳も忘れずに飲みましょう。

夏休みに入ると飲まなくなる人も多いようです。吸収率のよいカルシウム源として、毎日コップ1～2杯飲むようにしましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品を食べるのもいいでしょう。



水分補給は早めに、こまめに！

のどがかわく前に水分をとりましょう！



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、喉がかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが大切です。運動などで汗をたくさんかいたときは、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



予定献立表

7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
ターメリックライス 夏野菜カレー モンブランピーチ	ご飯 豚肉バーベキューソース つるむらさきの マヨしょうゆあえ みそ汁	ミートボールの ナポリタン 卵スープ フルーツジュレ	ご飯 春巻 空心菜の炒め物 ワントンスープ	ご飯 みそおでん ブロッコリーの ごまマヨネーズあえ 七夕汁
エネルギー938kcal 蛋白質25.6g 脂質27.0g	エネルギー771kcal 蛋白質27.0g 脂質24.3g	エネルギー915kcal 蛋白質30.4g 脂質23.8g	エネルギー866kcal 蛋白質25.2g 脂質27.1g	エネルギー779kcal 蛋白質27.8g 脂質18.4g
7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
油ふ井 切干大根の中華あえ みそ汁 アセロラゼリー	ご飯 白身魚ハーブパン粉焼き 花野菜のサラダ ミネストローネスープ	ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め わかめと春雨のスープ オレンジ	夏の炊き込みご飯 肉豆腐 れんこんサラダ 油ふのみそ汁	ビーンズピラフ 鶏肉のレモン煮 パンプキンスープ
エネルギー844kcal 蛋白質26.5g 脂質21.0g	エネルギー825kcal 蛋白質28.4g 脂質23.6g	エネルギー887kcal 蛋白質24.0g 脂質25.7g	エネルギー895kcal 蛋白質31.5g 脂質29.5g	エネルギー898kcal 蛋白質30.3g 脂質25.7g
7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)
海の日	ご飯 豚肉のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー チンゲン菜のスープ	いわしの蒲焼き丼 オクラのおひたし みそけんちん汁 グレープフルーツ	ご飯 ジャージャン豆腐 大根サラダ モロヘイヤスープ	家庭学習日
	エネルギー787kcal 蛋白質28.7g 脂質25.3g	エネルギー810kcal 蛋白質28.5g 脂質23.1g	エネルギー835kcal 蛋白質29.2g 脂質23.8g	
7月24日(月)	※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。			
ナン キーマカレー マカロニサラダ バナナ				
エネルギー820kcal 蛋白質30.3g 脂質35.1g				

夏休み中も規則正しく生活し、
朝・昼・夕の食事をしっかり食べましょう！